

# Mango Green Smoothie

2 Servings

## Ingredients

- 2 cups **fresh spinach**
- 1 ½ cups **water**
- 1 **orange**, peeled
- 1 ripe **banana**, peeled
- 2 cups frozen **mango**

*Optional: ¼ cup rolled oats*



## **Nutrition Information**

Serving Size: 1 cup

Calories: 210  
Total Fat: 0g  
Saturated Fat: x0g  
Protein: 2g  
Sodium: 30mg  
Carbohydrates: 54g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 6g

## Instructions

1. Blend spinach, water, orange, and banana until smooth.
2. Add mango and oats and blend until smooth.
3. Pour into 2 glasses and enjoy!

Note: Use frozen fruit to make smoothie cold, or add ice in step 1 and use only 1 cup of water.

# Batido Verde de Mango

2 Porciones

## Ingredientes

- 2 tazas de **espinaca fresca**
- 1 ½ tazas de **agua**
- 1 **naranja**, pelada
- 1 **banano** maduro, pelado
- 2 tazas de **mango congelado**

*Opcional: ¼ taza de avena*



## **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 210  
Grasa Total: 0g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 2g  
Sodio: 30mg  
Carbohidratos: 54g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 6g

## Preparación

1. Licúe la espinaca, agua, naranja y banana hasta que mezcle bien.
2. Agregue el mango y la avena hasta que esté bien mezclado.
3. Vierta en 2 vasos y disfrute!

Nota: Use fruta congelada para que el batido quede frío o use hielo en el paso #1 de la preparación y use solo 1 taza de agua.